外来診療担当医表

			月	火	水	木	金	土
午前診	9:00〜12:00	内科	日馬院長（消化器内科）	元廣（循環器内科）	日馬院長（消化器内科）	松田（内科）	坂井（内科）	日馬院長（消化器内科）
					松田（循環器内科）			
		整・外・他	劉（整形外科）	佐倉（整形外科）	小林（整形外科）	小林（整形外科）	逸見（整形外科）	松田（総合）
			小林（整形外科）			鈴木（皮膚科）第3週のみ		
午後診	13:30〜17:00		劉（整形外科）		大橋（形成外科）			
夜診	17:00〜20:00	内科	坂井（内科）	日馬院長（消化器内科）	日馬院長（消化器内科）	元廣（循環器内科）	松田（内科）	
		整・外・他	小林（整形外科）	山東（外科）	松田（総合）	小林（整形外科）	逸見（整形外科）	

交通案内

★京阪「寝屋川市」駅下車　車6分　寝屋川消防署前
★旧国道1号線　交差点　「石津元町」より　車3分
★「寝屋川市」駅より、京阪バス「太間口」方面行き
「石津元町」下車すぐ
★タウンくる「石津南町」下車　徒歩5分

お願い　月に1度は必ず保険証の提示をお願いいたします。
検診を受けられる方も、保険証をご提示ください。

患者さんの個人情報保護について

当院では、患者さんに安心して医療を受けていただくために、安全な医療をご提供するとともに、患者さんの個人情報の取り扱いにも、万全の体制で取り組んでいます。

個人情報の利用目的について

当院では、患者さんの個人情報を別記の目的で利用させていただくことがございます。これら以外の目的で利用させていただく必要が生じた場合には、改めて患者さんからの同意を頂くことにしておりますのでご安心下さい。

個人情報の開示・訂正・利用停止等について

当院では、患者さんの個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましても、「個人情報の保護に関する法律」の規定に従って進めております。

医療法人全心会　寝屋川ひかり病院
〒572-0025　寝屋川市石津元町 12 番 20 号
電話：072-829-3331
フリーダイヤル：0120-29-3336
FAX：072-829-3339
ホームページ：http://www.neyagawahp.com/

寝屋川ひかり在宅センター

寝屋川ひかり訪問看護ステーション

看護師が訪問し、寝たきりなどの不自由があり、自宅で療養したいといった方々のご家庭を訪問し、介護指導や介護相談を行います。

TEL：072-829-3351
FAX：072-812-2083

寝屋川ひかりケアプランセンター

ケアプラン作成の他、利用者が安心して介護サービスを利用できるように支援するための施設です。

TEL：072-812-2081
FAX：072-812-2083

通所リハビリテーション

従来のリハビリテーションを医療保険ではなく、介護保険を利用して受けられるサービスです。短時間でのリハビリテーションを受けることが可能です。

医療法人　全心会
寝屋川ひかりだより
第48号
2023.3
発行

CONTENTS

花粉症の季節、到来！・・・・・・・・2ページ
花粉症対策に役立つ栄養素と料理・・3ページ
外来診療担当医表・・・・・・・・・・4ページ

～病院理念～

1. ひかり輝く心身であれ　2. 患者さまの立場になって考えよ　3. 責任を持って行動せよ

基本方針

1. 相互理解　医療と看護を受ける側、提供する側の相互理解を深め、患者さま本位の医療と看護を提供します。
2. 高質安全　常に時代に即応した高質で安全な医療と看護を提供します。
3. 地域貢献　地域住民の方の救急医療及び健康増進に貢献します。
4. 医療連携　他の医療機関、介護施設との連携を図り、健康と福祉を支援します。
5. 品質改善　医療サービスにおける品質マネジメントシステムに適合し、その有効性の継続的改善を図ります。

患者様の権利

1 平等な医療　公平に、適切でかつ良質な医療を受ける権利があります。
2 個人の尊厳　尊厳ある個人として、その生命・身体・人格が尊重されます。
3 自己決定権　説明を十分に受けた後、その検査法、診断、治療法に対して自由に選択、決定する権利があります。
4 セカンドオピニオン　医師や医療機関を自由に選ぶ権利があり、また別の医師の意見を求める権利があります。
5 個人情報の保護　診療上の個人情報を守られる権利があります。
6 医療の情報開示　ご自分の症状や医療の内容に関して、必要な情報を求める権利があります。

患者様の責務

1 情報提供　適切かつ迅速な医療を受けるために、自らの身体状況等、必要とされる情報を可能な限り正確かつ迅速に医療提供者に伝える義務があります。
2 時間的協力　医療提供者から十分な情報提供を受けるために、本人及びご家族の時間的協力が必要です。
3 意思表示　医療提供者から十分な医療情報の説明を受けた上で、診断･治療方針の決定について、自らの意思を明らかにする必要があります。
4 医療・療養環境　全ての患者様が適切な医療を受けられるように、患者様相互のより良い医療･療養環境に配慮する義務があります。
5 治療費支払　治療費等の医療サービスの対価を遅滞なく支払って頂く義務があります。

NEYAGAWA HIKARI HOSPITAL Vol.48 2023.3

NEYAGAWA HIKARI HOSPITAL Vol.48 2023.3

花粉症の季節、到来！

今年も花粉症の季節がやってきました！既に花粉症の人にはしばらくツライ季節になると思います。今回は花粉症についてご紹介します。

【花粉症とは】

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因（アレルゲン）となって起こるアレルギー性疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。春先や秋に花粉の飛散が多い時期に発症します。

【花粉症の症状】

花粉症の症状は、花粉飛散開始とともに症状が誘発される人もいれば、花粉が大量に飛散するまで無症状の人もいます。また、その年の花粉飛散量によっても症状が変わります

主な症状としては、
鼻では・・・①くしゃみが出る。②鼻水が止まらない。③ひどい鼻づまり。
眼では・・・①かゆくてたまらない。②涙が止まらない。③充血している。
その他・・・①ボーッとする。②頭痛がする。
などの症状があります。

【花粉症発症のメカニズム】

花粉が体内に侵入すると免疫（細菌やウイルスなど）を守る働きが過剰に反応し、花粉を異物とみなして排除しようとします。その際に肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌され、それが鼻水・鼻づまり・くしゃみ・かゆみを引き起こします。このように免疫の働きによるアレルギー反応が花粉症の正体です。

花粉が目や鼻から入ってくると・・・

1.マクロファージに取り込まれます。
2.マクロファージが得た花粉抗原の情報がリンパ球のT細胞に送られます。
3.T細胞は花粉抗原の情報を同じリンパ球のB細胞にへ送ります。
4.B細胞で花粉にピッタリ合う抗体（IgE抗体）が作られます。IgE抗体は、原因となる花粉との接触を何度か繰り返すうちに体内に蓄積されます。この蓄積が一定水準に達したとき、発病する条件が整った状態になります。

再び花粉が入ってくると・・・

5. 鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体（IgE抗体）と結合します。
6.肥満細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌されます。
7.鼻や目の粘膜や血管に働いて、涙や鼻水が出てきます。
花粉をくしゃみで吹き飛ばしたり、涙や鼻水で洗い流そうとします。また鼻詰まりで中に入れないように防御するなどの花粉から体を守ろうとする症状が出てきます。

	花粉	時期		
春の花粉症	スギ	2月	から	4月
	ヒノキ	3月	から	5月
	ネズ	4月	から	5月
	シラカンバ	4月	から	5月
	ハンノキ	1月	から	6月
	オオバヤシャブシ	3月	から	4月
	コナラ	4月	から	5月
	スズメノカタビラ	3月	から	5月
夏の花粉症	カモガヤ	4月	から	7月
	オオアサガエリ	4月	から	7月
	ハルガヤ	4月	から	7月
	ホソムギ	4月	から	7月
秋の花粉症	ヨモギ	8月	から	9月
	ブタクサ	8月	から	１０月
	オオブタクサ	8月	から	１０月
	カナムグラ	8月	から	１０月
	カラムシ	9月	から	１０月

【花粉症対策に役立つ栄養素と料理例】

1. 抗炎症作用・免疫調整
栄養素：オメガ3脂肪酸（青魚、アマニ油、えごま油）
料理例：サバの味噌煮、サンマの塩焼き、アマニ油をかけた冷奴

2. 腸内環境を整える（免疫バランス改善）
栄養素：乳酸菌・食物繊維
料理例：納豆、キムチ、ヨーグルト、わかめときゅうりの酢の物

3. 抗酸化作用（アレルギー反応を抑制）
栄養素：ビタミンC・ビタミンE・ポリフェノール
料理例：トマトと豆腐の冷やしサラダ、緑茶や紅茶

4. ヒスタミン抑制（アレルギー症状軽減）
栄養素：ケルセチン（玉ねぎ、りんご、そばなど）
料理例：玉ねぎ入り味噌汁、りんごとヨーグルトのサラダ、そば